

Mäetaguse Põhikooli menüü 06. - 10. oktoober 2025

Esmaspäev, 06. oktoober	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	180	5,65	7,12	22,05	1;2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		187	5,76	7,24	23,48	
Lõunasöök						
Makaronid hakklhaga	250	468	20,06	20,67	50,4	1;3
Hiinakapsa-maisisalat	20	15	0,22	0,72	1,9	
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Punased oad tomatikastmes	20	21	1,84	0,04	3,22	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	93	2,72	1,19	17,24	1
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		747	32,34	30,7	84,57	
Koolieine						
Teratasku toorjuustu, kurgi ja praemunaga	150	306	12,7	12,53	35,5	1;2;3
Lehtsalat	5	1	0,07	0,02	0,1	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		307	12,77	12,55	35,6	
Teisipäev, 07. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,67	6,88	25,41	2

Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	4,78	6,96	26,28	
Lõunasöök						
Rassolnik sealihaga	250	197	7,25	10,32	18,88	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	93	2,72	1,19	17,24	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Juust	20	68	5,2	5,2	0	2
Jogurti-küpsisetaarretis	150	171	7,45	3,4	27,68	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,99	2,92	0,66	9
PRIA köögivilj: redis	50					
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		701	24,59	30,12	82,47	
Koolieine						
Ahjukartul	200	279	3,29	13,84	35,4	2
Viiner	50	138	6	12	1,6	2;3;8;13
Sidrunikaste	30	64	0,62	5,48	3,05	1;2
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Tee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		530	11,97	32,18	48,17	
Kolmapäev, 08. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljahelbepuder	200	180	5,45	7,16	22,05	1;2

Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		185	5,6	7,24	22,92	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	184	3,096	4,56	32,59	2
Frikassee	100	202	16,74	12,79	4,89	1;2
Sügiselalat	20	27	0,68	2,16	1,27	2;11
Kurgi-maisisalat	20	9	0,15	0,69	0,61	
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	93	2,72	1,19	17,24	1
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,99	2,92	0,66	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		587	24,836	24,51	66,23	
Koolieine						
Saia-õunavorm	150	293	6,4	9,54	44,83	1;2;3
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
KOKKU		376	11,5	13,29	52,03	
Neljapäev, 09 oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	151	4,86	6,64	17,77	1;2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,24	
KOKKU		159	5,05	6,74	19,5	
Lõunasöök						

Kalasupp	250	181	9,75	8,49	16,31	3;4
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	93	2,72	1,19	17,24	1
Ürdivõi	5	39	0,05	4,27	0,08	2
Kohupiima-puuviljavorm	150	327	13,27	18,61	26,47	1;2;3
Arbuus	150	42	0,9	0,15	9,3	
PRIA köögivili: punane kapsas	50					
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		745	28,13	37,75	72,39	
Koolieine						
Kartuli-kanasalat	200	246	10,2	15,01	17,87	2;3;11
Tee	200					
Isa peenleib	20	42	1,096	0,23	8,96	1
KOKKU		288	11,296	15,24	26,83	
Reede, 10. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		207	5,63	7,18	29,99	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	5,5	4,62	47,8	2
Kalkuniliha hapukastmes	100	198	18,72	10,88	6,18	1;2;8
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,51	
Juurviljasalat	20	9	0,16	0,24	1,57	
Paprikasalat marineeritud kurgiga	20	28	0,26	0,66	5,32	

Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	93	2,72	1,19	17,34	1
Ananass	150	73	6	3	16,95	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,99	2,92	0,66	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		704	34,69	23,63	98,24	
Koolieine						
Pannkoogid	100	202	6,24	2,31	39,16	1;2;3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Kohvijook	200	80	4,89	3,38	7,47	2
KOKKU		302	11,41	7,69	46,95	
Koolilõuna nädala keskmine		696,8	28,92	29,34	80,78	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		722,54	27,11	32,17	81,44	
Koolieine nädala keskmine		360,8	11,8	16,194	35,45	
Koolieine 10-päeva keskmine		349,9	12,97	16,51	34,15	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi kokalt.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Joogivesi on koolisööklas iga päev kättesaadav.

Menüüs võib esineda muudatusi.